

Ешьте много того, что помогает вашему будущему ребенку расти. Продукты, богатые **омега-3 жирными кислотами**, способствуют развитию мозга вашего ребенка. Они выделены **синим** в таблице.

Кальций и витамин D помогают расти крепким костям и зубам. **Желтым** выделены богатые **кальцием** продукты, а **коричневым** – **витамином D**.

Бетакаротин будет безопасной формой витамина А для вас во время беременности. Богатые им продукты выделены **оранжевым**.

Совет: выбирайте фрукты и овощи яркого цвета, чтобы максимально увеличить потребление питательных веществ.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> Овсяная каша на молоке, приправленная щепоткой корицы и яблочным пюре Яблочный сок 	<ul style="list-style-type: none"> Булочка с изюмом, намазанная сливочным маслом 	<ul style="list-style-type: none"> Пицца-маффин (пицца-кекс) Нарезанное яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> Абрикосовые овсяные лепешки 	<ul style="list-style-type: none"> Куриная грудка с отварным шпинатом
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка простого творога, смешанная с нарезанными свежими фруктами (манго, персик или нектарин) и столовой ложкой миндальных лепестков, поданная на шотландских блинах Смуз из папайи 	<ul style="list-style-type: none"> Киви Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> Печеный картофель с творогом и ананасом Персики консервированные в соке 	<ul style="list-style-type: none"> Имбирный пряник 	<ul style="list-style-type: none"> Лосось с кедровыми орешками и лаймом, дольками батата и кукурузой
Среда	<ul style="list-style-type: none"> Пшенично-бисквитная каша с молоком с бананом в виде пюре или нарезанным Яблочный сок 	<ul style="list-style-type: none"> Баночка йогурта низкой жирности 	<ul style="list-style-type: none"> Супер салат Апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> Маленькая булочка с арахисовым маслом 	<ul style="list-style-type: none"> Фрикадельки из свинины и яблок с картофельным пюре и стручковым зеленым горохом
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> Овсяная каша на молоке приправленный столовой ложкой ягод в сиропе Травяной чай 	<ul style="list-style-type: none"> Ломтик фруктового бездрожжевого (солодового) хлеба со сливочным маслом 	<ul style="list-style-type: none"> Печеный картофель с запеченной фасолью Киви 	<ul style="list-style-type: none"> 2 горсти грецких орехов и сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> Жареная камбала с нежирной жареной картошкой и кресс-салатом
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> Цельнозерновые тосты с гладким арахисовым маслом Апельсиновый сок 	<ul style="list-style-type: none"> Мисочка риса 	<ul style="list-style-type: none"> Салат из авокадо и копченой курицы Груша 	<ul style="list-style-type: none"> Ломтик морковного торта 	<ul style="list-style-type: none"> Гуляш или говядина, запеченная с фасолью черной глаз
Суббота	<ul style="list-style-type: none"> Баночка греческого йогурта, смешанная со столовыми ложками сухофруктов (абрикосы, инжир или финики), миндальных лепестков и мюсли (приготовьте с вечера и храните в холодильнике, чтобы размякло) Травяной чай 	<ul style="list-style-type: none"> Абрикосовые овсяные лепешки 	<ul style="list-style-type: none"> Сэндвич с нежирным беконом на гриле с листьями салата и толстыми ломтиками помидора бычьего сердца Нарезанная папайя 	<ul style="list-style-type: none"> Овощные палочки с сырным соусом 	<ul style="list-style-type: none"> Спагетти с сардинами и апельсином
Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> Яичница-болтуня на поджаренном бейгле (бублике), намазанном сливочным маслом Йогурт питьевой 	<ul style="list-style-type: none"> Смузи из папайи 	<ul style="list-style-type: none"> Жареная курица с жареным картофелем, морковью и брокколи Запеченное яблоко с заварным кремом 	<ul style="list-style-type: none"> Хумус с хлебом пирата 	<ul style="list-style-type: none"> Тортилья с сыром, острым томатным соусом, ветчиной и зеленым луком